



மருதநிலத்தாரின் பசிப்போக்கிய உணவுகள்

சு. மைக்கேல்ராஜ் அ. *

அ. தமிழ்த்துறை, பெரியார் கலைக் கல்லூரி, கடலூர்-607001, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Appetizers of Maruthanilathar

S. Michaelraj a,*

^a Department of Tamil, Periyar Arts College, Cuddalore-607 001, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
michaelraj0707@gmail.com

Received: 03-04-2024
Revised: 13-06-2024
Accepted: 27-06-2024
Published: 31-07-2024



ABSTRACT

Food is essential for all living things in the world. Without food there is no life in this world. Without food, the world cannot move. The excellence of the food lies in the praise of all. In the Sangha literature, the Maruthana mantras also lived with food playing an important role. So this article is on the topic of Hungry Foods of Maruda Nilamanthars.

Keywords: Marutanilams are Marutham, food, marriage ceremony, Oontuwai addisil, mango, sugarcane, milk

ஆய்வு முன்னுரை

உலகில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் உணவு என்பது இன்றியமையாத ஒன்றாக அமைந்து உள்ளது. உணவு இல்லையேல் இவ்வுலகில் உயிர்கள் இல்லை. உணவின்றி இவ்வுலகம் அணுவும்அசையாது. உணவின் மேன்மை அனைவரும் போற்றும் வாகையில் அமைந்துள்ளது. சங்க இலக்கியத்தில் மருதநில மாந்தர்களும் உணவு என்பதனை முக்கிய பங்காகக் கொண்டு வாழ்ந்து வந்தனர். எனவே மருதநிலமாந்தர்களின் பசிப்போக்கிய உணவுகள் என்னும் தலைப்பில் இக்கட்டுரை அமைந்துள்ளது.

உணவு

அனைத்து உயிரினங்களும் உயிர்வாழ உணவையே முதன்மையாக சார்ந்திருக்கின்றன. உயிரினங்களின் இயக்கமும் செயல்பாடுகளும் உணவுமுறைகளையே அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன. இத்தகு உணவுமுறைகள் உயிர்களின் பண்பாட்டை வளர்ப்பதற்குப் பேரளவில் துணைநிற்கின்றன. பசியின் உச்சாத்தால் விசுவாமித்திரர் நாயக்கறி உண்டமையை மணிமேகலை,

“அரும்பசி களைய ஆற்றுவது காணான்

திருந்தா நாயுண் தின்னுதல் உறுவோன்” 1மணிமேகலை - 11 : 86 - 87

என்று கூறுகிறது. இத்தகு கொடுமையான பசியைக் களைவோரை (சிறுகுடி கிழான்பண்ணன்) “பசிப்பிணி மருத்துவன்” எனப் புறநானூறு பெருமைப்படுத்துகின்றது. புறநானூற்றுப் பாடல்,

“நீரின் றமையா யாக்கைக் கெல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோ ருயிர் கொடுத்தோரே” 2மணிமேகலை - 18 : 18 - 19
என்கிறது.

உணவு விளக்கம்

நிலத்தில் விளையும் உண்ணும் பொருட்களையும் பருகக் கூடியவற்றையும், உணவு என்பர். இதனை,

“உணவெனப் படுவது நிலத்தொடு நீரே” 3மணிமேகலை - 18, 21

என்ற புறநானூற்றுப்பாடல் உணர்த்துகிறது.

நிகண்டு தரும் விளக்கம்

உணா, வல்சி, உண்டி, ஓதனம், அசினம், பதனம், இரை, ஆகாரம், ஊட்டம் என்பன உணவைக் குறிக்கும் பெயர்கள் எனப் பிங்கலநிகண்டு குறிப்பிடுகின்றது. இதனை,

“உணாவே வல்சி உண்டி யோதன

மசினப் பதமே யிரையா கார

முறையே யூட்ட முண வெனலாகும்” 4பிங்கல நிகண்டு : 1153

என்ற நூற்பா சுட்டுகிறது.

மருத நிலம்

ஐவகை நிலங்கள் பகுக்கப்பட்டு அந்நிலங்களின் தன்மைக்கும் சூழலுக்கும் ஏற்றார்போல் உணவு முறைகளும் மாறுபட்டிருந்ததைச் சங்க இலக்கியங்கள் உணர்த்துகின்றன. மருதநிலத்தில் நீர்வளமும் நிலவளமும் சிறப்பாக இருந்தமையால் ‘நெல்’ மக்களின் உணவுப்பொருட்களுள் தலைமையான இடத்தைப் பெறுகின்றது. நெல்லின் வகைகளை வெண்ணெல், செந்நெல் என்று இலக்கியங்களில் பதிவு செய்கின்றன.

“நெல்” என்னும் சொல் பொதுவானது. இதனை ஐவனம், மூங்கில்நெல், செந்நெல் மற்றும் வெண்ணெல் என்று சங்க இலக்கியம் குறிப்பிடுகின்றது. நெல்லைப்பற்றிப் பெ.மாதையன், “நெல் என்னும் சொல் சங்க இலக்கியங்களில் 102 இடங்களில் ஆளப்பட்டுள்ளது. செந்நெல் 21 இடங்களிலும், வெண்ணெல் 24 இடங்களினுமாக மொத்தம் 102 இடங்களில் நெல் ஆட்சி பெற்றுள்ளது” என்று குறிப்பிடுகிறார்.

இவ்வெண்ணிக்கையுள் மருதத்திணைப் பாடல்களில் நெல் (ஐங்.1, 3, 4, 30, 49, 95, 99), குறு.238, நற்.400, (அக.6, 46, 106, 156, 166, 176, 306, 356, 366, 376) கலி.71 என 20 இடங்களில் பயின்று வருகின்றது. வெண்ணெல் ஐங்.48, 58, நற்.350, அக.96, 236 என 5 இடங்களிலும், செந்நெல் ஐங்.27, குறு.53, 107, நற்.180, அக.116, 126 என 6 இடங்களிலுமாக மொத்தம் 31 இடங்களில் இடம் பெறுகின்றது.

தமிழர் திருமணச் சடங்கு - உணவு

சங்க இலக்கியத்தில் தமிழர் திருமணச்சடங்கு குறித்து இரண்டு பாடல்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. திருமணவிருந்தில் “அரிசி” முதன்மையான இடத்தைப் பெற்றிருந்தமையைச் சங்கப் பாடல்கள் பதிவு செய்கின்றன.

“உழுந்துதலைப்பெய்த கொழுங்கனி மிதவை

பெருஞ்சோற் றமலை நிற்ப” 5அகநானூறு - பா.86 : 1 - 2

என்று அரிசியுடன் உளுந்தம்பருப்பு கலந்து சமைத்த குழைவாக வெந்த பொங்கலோடு திருமணவிருந்தானது இடைவிடாது நடைபெற்றது என்கிறார் நல்லாலூர்கிழார். இது புரதச்சத்து நிறைந்த உணவாகும். இன்றும் திருமண விருந்தில் முதன்மையான உணவு அரிசியினால் சமைக்கப்பட்ட உணவாக உள்ளமையும், இஸ்லாமிய மக்களின் திருமண விருந்தில் “ஊன்துவை அடிசில்” என்று கூறப்படும் பிரியாணியை வழங்குவதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

ஊன்துவை அடிசில்

இறச்சியுடன் சேர்த்து சமைத்த நெய்மிகுந்த வெண்சோற்றைத் திருமணத்திற்கு வந்தவர் உண்டனர் என்ற செய்தியை,

“மைப்பறப்புழுக்கின் நெய்க்கனி வெண்சோறு

வரையா வண்மையோடு புரையோர்ப் பேணி” 6அகநானூறு - பா.136 : 1 - 2

என்று மூதெயினார் பதிவு செய்துள்ளார். சோற்றோடு ஊனைக் கலந்து ஆக்கின் அது “ஊன்சோறு” எனப் பெயர் பெறும். தற்காலத்தில் ஊன்சோற்றைப் “பிரியாணி” என்றழைப்பர். பண்டைய மக்கள் அமிழ்தத்தைப் போன்ற சுவையுடைய ஊன்துவையடி சிலை உண்டனர் செய்தியை,

“அமிழ்தன மரபி னூன்றுவை யடிசில்

வெள்ளி வெண்கலத் தூட்ட லன்றி” 7புறநானூறு - பா.42 : 17 - 18

என்ற புறநானூற்று அடிகளின் வழி புலனாகின்றது. உணவுப் பொருட்களுள் தலைமையிடம் பெறுவது அரிசி. பெரும்பாலும் காபோஹைட்ரேட்டுகளில் இருந்தே பெறுகிறான். அரிசி உணவில் இது அதிகமாக உள்ளது.

“நெற்பல போலிசு! பொன்பெரிது சிறக்க!” 8 ஐங்குறுநூறு - பா.1 : 1 - 2

“வித்திய வழுவர் நெல்லொடு பெயரும்” 9 ஐங்குறுநூறு - பா.3 : 4

போன்ற பாடலடிகள் நெல்லின் சிறைப்பையும், அம்மக்களின் பயன்பாடுகளையும் விளக்குகின்றன.

மாம்பழம், கரும்பு

நறுமணமுடைய பிஞ்சுகளை உடைய மாமரத்திலிருந்து பழுத்துவிழும் இனிய பழங்களைப் பண்டைய மக்கள் உண்டு மகிழ்ந்துள்ளனர்.

“நறுவடி மாஅத்து விளைந்துகு தீம்பழம்” ¹⁰ ஐங்குறுநூறு - பா.61 : 1

எனவரும் பாடலடி இதனைக் காட்டுகிறது.

பால்

பால் ஒரு சரிவிகித உணவாகக் கருதப்படுகின்றது. பால் எளிதில் செரிமானம் ஆகக்கூடிய உணவு ஆகும். உடலுக்குத் தேவையான அடிப்படைச் சத்துக்கள் பாலில் உள்ளன. பிறந்த குழந்தைக்கும் வயது முதிர்ந்தோர்க்கும் பால் ஏற்ற உணவாகும்.

“பால் பல லுருசு பசுபடுபல சிறக்க” 11 ஐங்குறுநூறு - பா.3 : 2

என்ற இப்பாடலடியின் வழியை அறிய முடிகிறது. எருமையும் வளம்பெற்றுப் பெருகுதல் என்று வாழ்த்தும் செய்திப் பெறப்படுகிறது. பாலத் தரும் ஆநிரைகளை வாழ்த்துவதால் அக்கால மக்கள் உணவில் பால் இடம்பெற்றிருக்க வேண்டும் என்பது ஆய்வாளர் கருத்தாகும்.

பாகற்காய்

பாகற்காயினைச் சமைத்துண்பர். நீரழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு இது மிகச்சிறந்த மருந்தாகும்.

“பாகல் ஆய்கொடிப் பகன்றையோடு பரிஇ” 12 அகநானூறு - பா.156 : 5

எனப் பாகற்காயைப் பற்றிய குறிப்பு மருதநிலப்பாடலில் இடம் பெறுகின்றது.

இறைச்சி உணவு

பண்டைத் தமிழர்கள் இறைச்சியையும், மீனையும் அரிசி உணவிற்கு அடுத்து முக்கிய உணவாகக் கொண்டனர். இவை புரதச்சத்தும், கொழுப்புச்சத்தும் நிறைந்தவை.

ஆமை இறைச்சி

நாரையால் உண்டைத்து உண்ணப்பட்ட வெண்மையான வயிற்றுப் பகுதியை உடைய ஆமைத் தசையைப் பறை கொட்டுவோர் இரவு உணவிற்குச் சேர்த்து வைப்பர் என்பதனை,

“குருகுடைத் துண்ட வெள்ளகட் டியாமை

யரிப்பறை வினைஞ ரல்குமிசைக் கூட்டும்” 13 ஐங்குறுநூறு - பா.81 : 1 -2

என்று ஓரம்போகியார் கூறுகிறார்.

மீன் இறைச்சி வகைகள்

கடற்கரை மக்களுக்கு மீன் முக்கிய உணவாகும். நெய்தல் மற்றும் நீர்நிலைகள் நிரம்பிய மருதநில மக்களின் உணவு வகைகளுள் மீன் சிறப்பிடம் பெறுகின்றது. இது புரதச்சத்து நிறைந்த உணவாகும். வாளை, வராஅல், கெண்டை, கயல், அயிரை, ஆரல் எனப் பலவகையான மீன்களை அக்கால மக்கள் உண்டனர்.

வாளை மீன்

உழவர்கள் வயலிலுள்ள வாளை மீனைத் தன் காலை வேளை உணவாக உண்டனர் என்ற செய்தியை,

“வாளை நாளிரை பெறுஉ மூர” 14 ஐங்குறுநூறு - பா.63 : 2

என்ற பாடலடியால் அறியமுடிகிறது.

வரால் மீன்

மருதநில மக்கள் நெய்தல் நில மக்களிடம் வரால் மீனைப் பெற்றுக்கொண்டு அதற்கு மாற்றாக ஓராண்டு கழிந்த வெண்ணெல்லைக் கொடுத்தனர். இதனை ஓரம்போகியார் (ஐங். 48) கூறுகிறார். தூங்கலோரியார் விடியற்காலத்தில் உழவன் அரிசிச் சோறோடு வரால்மீன் குழம்பை இட்டு வரால்மீன் பெரிய துண்டங்களை உண்டமையக் காட்சிப் படுத்துகிறார். இதனை,

“கருங்கண் வராஅல் பெருந்தடி மிளிர்வையொடு
புகர்வை அரிசிப் பொம்மல் பெருஞ்சோறு
கவர்படு கையை கழும மாந்தி” 15நற்றிணை - பா.60 : 4 - 6
என்னும் பாடலடிகள் உணர்த்துகின்றன.

கெடிறு மீன்

பாண்மகள் கொடுத்த கெடிறுமீனுக்குச் சமமாகப் (இக்காலத்தார் இதனைக் கெடிறு - கெளிறு, கெளுத்தி எனக் கூறுவர்) “பயறு” மாற்றிக்கொள்ளப்பட்டது. இதனை,

“முள்ளெயிற்றுப் பாண்மக எின்கெடிறு சொரிந்த
வகன்பெறு வட்டி நிறைய மனையோ
எரிகாற் பெரும்பயறு நிறைக்கு மூர” 16ஐங்குறுநூறு - பா.47 : 1 - 3
என்று ஓரம்போகியார் கூறுகிறார்.

இதுகாறும் கூறியவற்றால் வாளை, வரால், கெடிறு, கயல், அயிரை, கெண்டை போன்ற பலவகையான மீன்களை இம்மக்கள் உண்டனர் என்பதை அறியமுடிகின்றது. மருதநில மக்களின் உணவில் ‘அரிசி’ இன்றியமையாத இடத்தைப் பெற்றிருந்தமையும், அரிசி உணவிற்கு அடுத்தபடியாக இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றை உண்டமையையும் மேற்கண்ட பாடல்கள் சான்றுகாட்டுகின்றன.

முழவு

வள்ளன்மை குணம்பொருந்திய மலையமான் அவையில் வேற்றுநாட்டிலிருந்து வந்த கூத்தர் நன்மையை விரும்பி முழக்குகின்ற மத்தளத்தின் மார்ச்சனை வைத்த பக்கம் அதிர்ந்தது.

முடிவுரை

இவ்வாய்வின் மூலம் மருத நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் தனது உணவாக சைவ உணவு மற்றும் அசைவ உணவுகளை உணவாக உட்கொண்டு வாழ்ந்துள்ளனர் என்பது இங்கு புலனாகிறது. மேலும் இவை மருத நிலத்தின் சிறப்பு மிக்க உணவாகவும் விளங்குகிறது.

References

- Manimegalai - U.V. Saminathayar (U.A.), U. V. Saminathayar Station, Chennai, Seventh Edition - 1963
Akananoor - Venkatasaminattar, Venkatachalampillai, (U.A.) Corporation Publication, Chennai, First edition - 1950
Five hundred - Ph.D. Mr. Singaravadivelan, Kovilur Monastery, Kovilur - 630 307, First Edition - 2003.
Natinai - K.V.Balasubramaniam (U.A.), New Century Book House (B.Litt), Ambattur, Chennai - 600 098.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License